

「生きる」をテーマとした詩作活用エクササイズの 潜在的効果を探る研究

－ 構成的グループエンカウターのエクササイズとして －

平宮 正志

1 問題

(1) 詩歌教育の現状

中学校や高等学校の国語の教科書を見ていると、必ずといっていいほど詩の单元がある。そこでは、島崎藤村の『初恋』や中原中也の『月夜の浜辺』等、多くの大人にとって馴染み深い詩が取り上げられている。

詩歌教育の歴史は古い（平宮，2010）。一例をあげてみると、江口（1964）は子どもの言葉に耳を傾け、そこに詩を発見、さらにそれを指導した最初の人として北原白秋を取り上げている。白秋自身は芸術的感性に満ちたものとしての児童詩の存在を指摘、「赤い鳥」の膨大な児童自由詩の紹介によってその裏付けを行っている。また江口（1964）は、明治十九年の国語の本＜日本読本＞の巻二に掲載されている「三吉」という題名の詩（Appendix 1）を取り上げ、その当時すでに日本国内において詩の教育が行われていたとも述べている。

このように明治初期、すでに学校へ導入されていた詩歌教育であるが、現在の学校教育において詩が活用される場面は少ないように思われる。著者個人としては、感性教育、道徳教育、サイコエデュケーション（片野・吉田，2004）、さらには体験学習や生涯学習の観点からも、これまで以上に学校教育の中で詩が活用されることを望んでいる。

ところで近年、詩が構成的グループエンカウター（以下SGE）のエクササイズの中で用いられつつある（山本，2001；平宮，2003・2005・2009）。SGEの目的は、

ふれあいと自他発見（片野，2009）であるが，そのねらいを達成するために詩が活用される。

また海外においては，詩のカウンセリングツール（poetry counseling）としての有効性を調査した Brown（1978）の研究や，キャリア・カウンセリング場面における詩活用の有効性を調査研究した Markert（1980）の研究，さらにはスクールカウンセリングやスクールガイダンスにおいて詩を活用した場合の影響や効果，注意点に関して述べた Gladding & Hanna（1982）の研究など，カウンセリングや教育場面における詩の活用研究が幅広く行われている。

（２）現代社会の一側面

現代は交通・情報網の発達に伴い，驚くほど多くの情報と機械に囲まれた時代となった。そのことを考慮すれば，外へ目の向かいやすい時代，テレビやインターネットの情報に振り回されやすく自身の内面へ目を向けづらい時代，言葉を換えるならば周りの状況に振り回されやすく自身の生き方に一貫性を保つことが難しい時代になったといえるかもしれない。

なお藤井（2009）は，ビンの中の清水のなかでしか生きられない「マリモ」を例に，現代青年の特徴を述べている。すなわち現代青年は，自分の身近な友人に対しては自分を装って配慮し合わなければ関係が維持できない半面，直接関係のない相手に対しては無関心・無配慮で一方的に自分を表出するというのである。いわゆる人であって人でない。物と同様な存在としての，他人の存在である。

具体的には著者自身，電車内でテレビゲームや音楽に興じる若者，人を払い除けてもわびることなく走り去る大人，高速の自転車での脇をすり抜ける大人などにこの傾向を見出している。大人も若者同様，他者への慈しみの情が薄いと思う。

さらに著者自身，このような時代背景の要因として，急速に進んだ家電製品の機械化やロボットへの依存傾向，さらには市場競争原理に毒されテンダーネスタブーになりつつある大人の対人姿勢などを推察している。すなわち以前のように，人手がなくとも生きていけるのである。お金さえあれば，コンビニをはじめとする多くの店で簡単に衣食を購入し，他者との交わりを尊重せずとも生きていけるのである。

そのような時代背景のもと、今回「生きる」をテーマとしての詩作活用エクササイズを試みた。それは著者自身の、人間懐古や愛語浸透を願っての取り組みといえるかもしれない。なお、詩作を用いたエクササイズについては、著者自身、1999年に長野での日本カウンセリング学会主催研修会ではじめて研究発表（テーマ：やさしさ）、その後もいくつかのテーマで取り組んでいる。

2 目的

今回の研究の目的は、「生きる」をテーマとした詩作活用エクササイズの潜在的効果を、カテゴリー化の作業を通して探ることである。なお著者自身のこれまでの詩作活用エクササイズの研究としては、平宮（2003・2009）などがある。

ちなみに高校生を対象とした平宮（2003）（テーマ「やさしさ」）の研究では、「エクササイズを通しての気づき」「自己理解・他者理解」「感情体験」の効果、さらには中学生を対象とした平宮（2009）（テーマ「ものにもこころ」）の研究では、「他者理解」「気づき」「ポジティブな感情体験」「満足感」及び「感謝の気持ち」の効果が見出されている。

なおゲシュタルト療法では、ゲシュタルトを作れない人やワンパターンのゲシュタルトしか作れない人に、ゲシュタルト創造の場を与えようとする（國分, 1980）が、先の平宮（2003・2009）の「気づき」に関する研究結果は、詩作活用エクササイズへの参加が、新たなゲシュタルトの創造（再構築）に役立つものとも受け止められる。また Mazza（1999）は、poetry therapyを支える複数の理論の内に、ゲシュタルト療法と精神分析を選出しているが、先の平宮（2003・2009）の「気づき」の分類は、この選出を裏付ける研究結果とも受け止められる。

3 方法

（1）研究協力者

小・中・高等学校教職員・カウンセラー・教育関係者・カウンセリング専攻の学生（男 14 名、女 78 名、計 92 名：平均年齢 42.5 才。なお男女数は、氏名を元に算

出した数値である。)

(2) 場所：A 市内ホテルの一室

(3) 期日：200X 年○月○日 9：30～11：00

(4) 全体の流れ

今回行ったエクササイズの大まかな流れは、Appendix2 に示した通りである。なお、本エクササイズを実施するにあたり、SGE における簡単なインストラクション、及び2人組・4人組のエクササイズを実施した。2人組・4人組のエクササイズの大まかな流れは、できるだけ互いのことを知らない者同士（2人組）が、簡単なジャンケンゲームを通して知りあった後に、他のペアと合体、それぞれのパートナーを他のペアに紹介するというものであった。

(5) 質問紙（効果測定材料）

本エクササイズ実施後に“今回のエクササイズ（あなたにとっての「生きる」って何？）を終えての感想を、下記に記入して下さい。”の質問文の、自由記述による質問紙（A 4 版）を研究協力要請の上で実施した。

4 結果

エクササイズ実施後に回収された質問紙は、90 枚であった。それぞれの質問紙を、まずは著者単独で、記述者が特に述べたいと思われた部分を抽出、その後、大学院人間科学研究科修士課程在学中の院生 1 名の協力のもと、著者と 2 名で検索しなおしたところ 487 個(1 枚平均 5.4 個)の箇所を抽出することができた。さらにそれらを、著者単独で記述内容に応じて「名前づけ」した。

なお「名前づけ」に際しては、川喜田（1970）が指摘しているよう、先入観なくデータ自体にできるだけ語らしめることを心掛けた。また大野（1998）が指摘しているように、コンピュータも活用した。ちなみに著者自身、これまでに上杉・岡本・平宮・吉川（2003）や平宮（2003）などを通してコーディングの作業を経験しており、その経験が今回の作業においても活かされたと思う。

その後、低次のカテゴリー（1～38）を高次のカテゴリー（Ⅰ～Ⅵ）にまとめた

(Table1)。なお厳密な意味において、精神分析における気づき (insight) とゲシュタルト療法における気づき (awareness) は異なったものと考えられる(國分, 1980) が、今回は紙面上の記述のみより分類を判断した。また感情に際しては、上杉他 (2003) および上杉・芝塚・高橋・平宮 (2004) による感情分類 (嫉妬, 後悔, 憎い, 満足, 屈辱, 空しい, 愛しい, 不安, 喜び, 苦しい, 驚き, 恐れ, 怒り, 寂しい, 充実, 嫌悪, ためらい, 恥ずかしい, 悲しい, 失望の 20 感情) をふまえつつ、さらに本エクササイズの特徴のひとつと考えられた感動を加えた。ちなみに (21. 嫉妬), (22. 後悔), (23. 憎い), (24. 屈辱), (25. 空しい), (26. 寂しい), (27. 嫌悪), (28. 悲しい) に関する感情記述は見出されなかった。

なお Table1 における「実枚数 (90 枚中)」は、そのカテゴリーのあった質問紙の枚数を表している。さらに低次のカテゴリー (1 ~ 38) の詳細に関しては、Appendix3 にその内のいくつかを掲載した。なお、掲載はできるだけ原文を尊重した。

5 考察

今回回収した 90 枚の質問紙の内、84 枚 (93.3%) より「I 気づき」に関する文章記述が認められたこと、さらには「I 気づき」の度数が 200 個 (41.1%) と高いこと (Table1) から考察して、本エクササイズによる気づきの効果が予測された。これは平宮 (2003・2009) の結果と同様であり、成人を対象としての詩作活用エクササイズにおいても、中学生・高校生同様に気づきの効果が期待できることが確認された。

その中でも特に (1. 自身の内面) (2. 生についての思い) の度数および実枚数が高く、このエクササイズの特徴として内省的であることが確認された。これはある意味、「生きる」をテーマとした詩作自体が影響したものとも考えられるが、現代社会のような市場原理がはびこった社会においては、自分自身を取り戻すという観点からも注目すべき研究結果ではないかと考えられた。

また (3. メンバー) への気づきも、28 枚 (31.1%) の質問紙より確認された。ち

なみに SGE の目的がふれあいと自他発見（片野，2009）であることを考慮するならば，本エクササイズは自分自身への気づき（1. 自身の内面）（2. 生についての思い）などのみならず，他者（メンバー）の気づきをも促すエクササイズであるとも考えられた。なお先に紹介した平宮（2003・2009）の研究においても，他者理解に関する記述が見出されており，年齢や詩作のテーマに関係なく，気づき同様，他者理解も詩作活用エクササイズの主要な効果の一つと考えられた。

また5枚（5.6%）であるが，（7. 家族への思い）への気づきもあった。ちなみに内観法では母親，父親，きょうだい，配偶者，子ども，祖父母など，家族を中心に振り返っていく（仲村，2004）。その視点から考察するならば，今回の詩を活用してのエクササイズは内観的な要素をもつものとも考えられた。ちなみに，今回の（7. 家族への思い）に関する記述の中には，中学生を対象とした平宮（2009）の研究（テーマ「ものにもこころ」）同様，感謝の気持ちにつながる内容記述（Appendix3）もあった。テーマを「家族」とすることにより，さらに内観的要素が高まるのではないかと考えられる。ただ詩作活用エクササイズでは，自身への気づきばかりではなく他者（メンバー）への気づきもあり，コミュニケーションを通しての効果も見出されている。

次に「Ⅱ感情体験」に関する記述も63枚（70.0%）と多く，それに伴うカタルシス（滝野，1990）効果が予測された。なお感情体験に関する記述内容としては，（8. 充実），（9. 喜び），（10. 満足），（11. 感動）の度数が高かった。ちなみに（8. 充実），（9. 喜び），（10. 満足），（11. 感動）のいずれかの記述のあった質問紙は47枚（52.2%）であり，およそ半数の参加者がこれらのポジティブな感情体験をしたものと考えられた。

これはある意味，アンケート内容がポジティブな感情体験8個，ネガティブな感情体験2個（その他2個）という以前の平宮（2003）の研究結果を裏付ける結果とも受け止められた。ちなみに平宮（2003）は，39名（男17名，女22名）の高校1年生を対象としての研究である。

さらに，「Ⅱ感情体験」で多かったのは（12. 苦しい）であったが，その記述内容の多くは詩作に関する内容であった。この結果だけより，今回の参加者に詩作を不

慣れとする参加者が特に多かったのか、あるいは現在社会における普遍的傾向なのかを判断することはできないが、詩作に関する抵抗を軽減することの大切さが考察された。

次に(11.感動)、(33.感涙体験)に関する記述があることも、本エクササイズの大きな特徴の一つと考えられた。なお國分(2004)は、精神分析理論の面接技法の一つとして修正感情体験をあげている。また辻(1990)は父や母に代表される過去の対象との間で出来上がった対人関係のパターンと歪みを修正していく体験として修正感情体験を紹介しているが、このエクササイズ中における感動・感涙体験は、ある意味これにつながるものではないかと考えられる。ちなみに、(11.感動)、(33.感涙体験)に関する記述のあった質問紙は全体で16枚(17.8%)であった。

さらに(36.要望提案)の記述内容であるが、18個の内、時間が短いに関する記述内容が11個あり、このエクササイズの実践には、特に時間的なゆとりが必要とも考えられた。SGE全体としてとらえた場合、メンバー間のリレーションが十分に形成された後のゆったりとした時間帯に実施するのが妥当であろう。

さらに、(38.今後への決意)に関する記述が17枚(18.9%)の質問紙より確認されているが、これにより本エクササイズにおけるキャリア・カウンセリングやキャリア・エデュケーションとしての役割が期待された。ちなみにキャリア・カウンセリングでは、カウンセリングにおける自己洞察がその後の自己実現への援助や追指導などの活動に生かされていくことが期待されている(松井・吉田, 2004)。またキャリア・エデュケーションの目標は、全教育活動を将来の職業や生き方と結び付けることによって、教育全体を単に知識の授受にとどまらず、もっと実際に生活と直結したものに改革することである(渡辺, 1990)。さらにジェラットの意思決定理論(坂柳・池場, 2004)では客観的・合理的な方略と主観的・直観的な方略を結合して用いることの必要性を主張しているが、今回の(34.今後への決意)に関する記述は、この理論にも通じるものと考えられた。

なお「やさしさ」をテーマにした平宮(2003)の研究や、「ものにもこころ」をテーマにした平宮(2009)の研究においては特に、キャリアに直接結び付くようなカテ

ゴリーは見出されておらず、ある意味、「生きる」をテーマとした今回のエクササイズの特徴とも考えられた。視点を変えれば、詩作のテーマによりメンバーへの影響が異なるということでもあり、テーマに関する今後のさらなる検討が必要とも考えられた。

6 今後の課題

今後の課題としては、まずは自由記述データの分析方法に関する課題が考えられた。ちなみにグラウンデッド・セオリー（小松, 2008）では、データ分析として①コーディング②「理論的飽和」と結果の提示③メモとスーパーバイズなどを行うが、今回のデータ分析がどれだけ「理論的飽和」に近づけたか、さらにスーパーバイズなども特に今回行われておらず、今後課題を残す形となった。なお参考として、水野（2010）はSGEの自由記述の分析にKH Coderを用いているが、これなど今後の自由記述データ分析の参考になるものと考えられた。

さらに量的データにより、詩作活用エクササイズ自体が持つ性質のより客観的な追及の必要性も考えられた。今後、詩を活用しての教育活動全般において、思弁的でなくより客観的な研究の推進が民主教育の視点からも必要であろう。

さらには、リーダーの力量を高めることの必要性も考えられた。これはSGEのリーダー全般にいえることでもあるが、本エクササイズは特に内観的な要素をもつものである。メンバーの様々な思いが出てくる可能性があり、時間や実施場所の選定、エクササイズ中における様々な介入を含め、リーダーにはそれらに臨機応変に応じていくだけの力量が求められる。ちなみに國分・片野（2001）は、SGEのリーダーのためのガイドを執筆しているが、特に本エクササイズのリーダーには常日頃からこれらの書籍にふれると同時に、実際にジェネリックなSGEを体験してもらいたいと思った。

さらにもう一点、日本の教育界における温もりのある詩作品への認識の広がりを今後の課題としてあげたい（これは、問題として取り上げた内容にも通じる）。著者の知る限り、日本の詩歌界においては良寛、金子みすゞ、丸山薫、田中冬二、吉

野弘など、すばらしい詩作品を残した多くの詩人がいる。それらの詩人が残したかけがえのない日本人の心を、これからの多くの子ども達に学習してほしいのである。それは又、日本人として遠い過去より受け継いだ大切な心根を、思い起こす（伝達する）作業（修正感情体験）のような気もする。

7 おわりに

今回、「生きる」というテーマでの詩作活用エクササイズを行ったが、これはある意味、宮城（2002）の広義のキャリアの定義「生涯・個人の人生とその生き方そのものと、その表現のしかた」に通じるものである。それは「VIキャリア（38. 今後への決意）」に関する記述が、見出されたことからもうかがえる。

なお今回の研究を振り返って、時間と場所の問題、データ分析の方法など検討すべき点も多いが、これまでの詩作活用エクササイズ同様、気づきや他者理解の効果が見出されたことや、様々な感情体験、さらには感涙体験や今後への決意の記述が見出されたこと自体、今後の詩作活用エクササイズの可能性を示唆したものと考えられた。

詩の起源は古く、おそらく文字が発明される何万年も前から諸民族の間に存在した民謡や呪術のようなものではないか（川崎，1993）と思われる。それはわが国においても同様で、日本では『古事記』に記載されている素戔鳴尊（すさのおのみこと）の「八雲立つ出雲八重垣妻隠に八重垣つくるその八重垣を」が和歌の起源とされている（菅野，2001；武光，2004）。

最後に現代社会は、人と人との結びつきが以前にもまして弱まった時代とも思われる。それは、大学生が経験したいじめの研究からも伺われることである（会沢・平宮，2008a，2008b，2009）。人間らしさとは何か、人々が深く熟慮する時代の到来を望みつつ、今後の詩歌の教育場面へのさらなる導入を期待したい。

(引用文献)

- 会沢信彦・平宮正志 (2008a) . 大学生が経験したいじめの質的分析 (1) - 小学校1～3年時の経験 -
文教大学生生活科学研究所生活科学研究, 30, 197-205.
- 会沢信彦・平宮正志 (2008b) . 大学生が経験したいじめの質的分析 (2) - 小学校4～6年時の経験 -
文教大学教育学部紀要, 42, 11-18.
- 会沢信彦・平宮正志 (2009) . 大学生が経験したいじめの質的分析 (3) - 中学校1～3年時の経験 -
文教大学教育学部紀要, 43, 5-12.
- Brown, D. H. (1978) . Poetry as a counseling tool: The relationship between response to emotion oriented
poetry and emotions, interests, and personal needs. Dissertation Abstracts International, 38 (8-A) , 4575.
- 江口季好 (1964) . 児童詩の授業 明治図書 pp.20-36.
- 藤井恭子 (2009) . 発達 服部環 (監修) 安齊順子・荷方邦夫 (編著) 「使える」教育心理学 pp.22-45.
- Gladding, S. T. & Hanna, K. (1982) . The use of poetic process in school counseling. School Counselor, 30 (2) ,
110-114.
- 平宮正志 (2003) . 高校生を対象とする構成的グループ・エンカウンターへの詩作の活用. 日本カウンセリング学
会第36回大会発表論文集 p.94.
- 平宮正志 (2005) . 読書療法の目的と実施上の留意点に関する一考察 -poetry therapyを含めて-. 読書科学,
49 (1), 33-39.
- 平宮正志 (2009) . 中学2年生を対象とした詩作活用エクササイズの実践研究 -アニミズムを背景として-.
文教大学生生活科学研究所生活科学研究, 31, 129-137.
- 平宮正志 (2010) . 教育とカウンセリングの視点よりみた日本の詩歌の歴史的一考察 -読書療法、詩歌療法、
poetry therapyの起源と現状を列記して-. 二松學舎大学論集, 53, 45-63.
- 菅野覚明 (2001) . 神道の逆襲 講談社現代新書 pp.214-215.
- 片野智治・吉田隆江 (2004) . サイコエデュケーション 日本教育カウンセラー協会 (編) 教育カウンセラー標準
テキスト中級編 図書文化 pp.93-101.
- 片野智治 (2009) . 教師のためのエンカウンター入門 図書文化 p.2.
- 川喜田二郎 (1970) . 続・発想法 中央公論社 pp.2-15.
- 川崎隆司 (1993) . ロシア詩の歴史 恒文社 pp.13-17.
- 國分久子 (2004) . 精神分析理論 日本教育カウンセラー協会 (編) 教育カウンセラー標準テキスト初級編
図書文化 pp.36-46.
- 國分康孝 (1980) . カウンセリングの理論 誠信書房 pp.239-271.
- 國分康孝・片野智治 (2001) . 構成的グループ・エンカウンターの原理と進め方 -リーダーのためのガイド 誠
信書房
- 小松孝至 (2008) . グラウンデット・セオリー 國分康孝 (監修) カウンセリング心理学事典 誠信書房 pp.468-
470.
- Markert, L. F. (1980) . The use of poetry as a tool in career counseling. Dissertation Abstracts International,
41 (1-A) , 109.
- 松井賢二・吉田辰雄 (2004) . キャリア発達 日本教育カウンセラー協会 (編) 教育カウンセラー標準テキスト初
級編 図書文化 pp.106-115.
- Mazza, N. (1999) . Poetry therapy: Interface of the arts and psychology (pp.8-12) . Boca Raton, FL: CRC Press.
- 宮城まり子 (2002) . キャリアカウンセリング 駿河台出版社 pp.10-13.
- 水野邦夫 (2010) . 構成的グループエンカウンターの目標到達度の測定 -自由記述データに基づく分析-.
日本教育カウンセリング学会第8回大会発表論文集 pp.106-107.
- 仲村將義 (2004) . 内観 日本教育カウンセラー協会 (編) 教育カウンセラー標準テキスト中級編
図書文化 pp.55-60.

- 大野久 (1998) . 質的資料収集のための質問紙の作成 鎌原雅彦・宮下一博・大野木裕明・中澤潤 (編著) 心理学マニュアル質問紙法 北王路書房 pp.90-99.
- 坂柳恒夫・池場望 (2004) . キャリア発達 (演習) 日本教育カウンセラー協会 (編) 教育カウンセラー標準テキスト中級編 図書文化 pp.126-138.
- 武光誠 (2004) . 古代出雲王国の謎 P H P 文庫 pp.132.
- 滝野功 (1990) . カタルシス 國分康孝 (編) カウンセリング辞典 誠信書房 p.92.
- 辻祥子 (1990) . 修正感情体験 國分康孝 (編) カウンセリング辞典 誠信書房 p.262.
- 上杉喬・岡本かおり・平宮正志・吉川延代 (2003) . 感情体験の分類 (Ⅲ) —驚き・寂しい・愛しい・空しいについて— 文教大学生生活科学研究, 25, 61-108.
- 上杉喬・芝塚梨華・高橋直美・平宮正志 (2004) . 感情体験の分類 (Ⅳ) —恐れ・充実・恥ずかしいについて— 文教大学生生活科学研究, 26, 79-108.
- 渡辺三枝子 (1990) . キャリア・エデュケーション 國分康孝 (編) カウンセリング辞典 誠信書房 p.120.
- 山本銀次 (2001) . エンカウンターによる“心の教育” 東海大学出版会 pp.134-138.

付記

本エクササイズに参加して下さった方々に、深く感謝いたします。

Appendix1 詩「三吉」

三吉

寝よ、寝よ、三吉、眠れよ眠れ。

乳飲め、乳飲め、泣くなよ泣くな。

早く寝て、早く起きよ。

起きよ三吉、目をさませ。

鳥がさえずる、目をさませ。

Appendix2 詩作活用エクササイズのおおまかな流れ

① エクササイズのねらいの説明

- ・詩作を通して、「生きる」というテーマでの自己開示を行う
- ・自分にとって、今まで「地」であった部分（ゲシュタルト療法）を「図」に置き換える作業を、詩作を通して行う
- ・実存主義的アプローチにおける、創造価値を体験する

② エクササイズのルールの説明

- ・詩の内容には特にこだわらない

- ・ 定型詩、自由詩等、詩の形式には特にこだわらない
 - ・ 作品には必ず、氏名、題名を記入する（「無題」とかもしない）
 - ・ 作品はできるだけ、原稿用紙1枚におさめる。ただし、どうしても1枚におさめられない時は、もう1枚だけ追加を認める
- ③ リーダー自作の詩「森林生活」の読み上げ
- ④ テーマ（生きる）における参考になると思われる作品の提示 { 詩作品（金子みすゞ作『夢売り』など四編）印刷プリント（B4）を通して }
- ⑤ 詩作の活動場所（ホテル全体など、できるだけ広い範囲を指定）及び集合時刻（約30分後）の連絡
- ⑥ 集合後、5人（割り切れない時は、4人又は6人）グループによる作品の開示、及び作品に対する語り合い（その時、リーダーは辺りの様子を見ながら、随時介入する）
- ⑦ シェアリングをかねての自由記述による質問紙の実施
-

Appendix 3 質問紙の分類（カッコ内の数値は度数）

I 気づき（200）

1. 自身の内面（59）

「いつも自分を感じていたい 流されないでいたいという願いがあるようだ」「自分のあいまいな考えや思いが文字にするとはっきりとする」「自分にとって大切なことが何かがはっきりと分かってきました」「一人ぼっちのさびしさ、恐ろしさをいだいていることが分かりました」「自分の中で基本的な思いは変わっていないことを確認した」

2. 生についての思い（47）

「知らない人と知り合うってすごく大切な気がしました」「「生きる」とは「わかること」も入ると思います」「生きる、とっても大変なんだと思った」「「自分」というものがいくつもあるのでいいと思った」

3. メンバー（30）

「席を動くことで優しい人に囲まれていたことがわかった」「たぶんみなさん 一生懸命生きていらっしゃったのだろうと感じました」「仲間の発表を聞いて、多様である」「その人の人柄や人生がよく表現されていた」

4. 現在の自身について (26)

「現在の自分はこうなのだという自己確認をできた」「仕事や家庭のことにおわれ、自分について改めて考えてみることなく、日々が過ぎていくようです」「一日一日その場その場でのごし方をしているのでしょうか。きっと。」

5. 過去の自身について (22)

「あらためて、家族や今まで出会い支えてくださった人たちを思い浮かべることができた」「もっと若い頃は私も生き方の理想が高かったなあーと思い出しました」「「幸せ」の価値を思い出しました」「以前ならそのことをヒミツにしていたであろう」

6. 詩作活動のもつ意味 (9)

「人の詩も、その人の気持ちが理解できる一片だ」「詩の形成は、まとめとなり」

7. 家族への思い (7)

「親の有難さを感じた」「娘がいたから私がいた」

II 感情体験 (125)

8. 充実 (25)

「自己開示、そして自己発見、自己受容が高まっていく自分を感じます」「ゆったりとしたとても豊かな気分になりました」「貴重な体験だった」

9. 喜び (22)

「聞いてもらえる人がいて嬉しいです」「小さな詩でも書けたことが良かったです」「久しぶりに詩が書けて嬉しかった」

10. 満足 (15)

「本当にありがたい」「貴重な時間でした」「ありがとうございました」

11. 感動 (14)

「こんなに心の声を出し合えること、とても素晴らしいと思います」「一生けん命生きる人はいいいもんだなあ」「グループの方の内面に触れて、なぜか熱い感じがします」「みんな自分自身の心の底を見つめて、とても感動しました」

12. 苦しい (12)

「自己開示は自分にとってつらい作業でもあった」「詩という枠は、私にとっては難しかった」

13. 恥ずかしい (8)

「初対面の人に発表するときははずかしかった」「はずかしいと思いながら、何とか最後まで読みおえる」

14. 驚き (7)

「ほとんど初対面の中でしかも短時間でこのような気持ちになれるエクササイズはすごい」「自分の心の中にあったものが湧き出てきてびっくりした」

15. 失望 (6)

「国語の時間の創作発表となんら変わらない感じでもの足りない」「ちょっとすっきりしませんでした」

16. 不安 (5)

「他の人に充分伝えられなかったのではないかという思いがある」「それを受けとめてもらえるのかという不安も少しありました」

17. 愛しい (4)

「お一人お一人がいとおしく感じられました」「自分、他者、人間に対する愛しさ、温かさが、高まっていくように感じた」

18. ためらい (3)

「その人にかえしてあげるのは「ちょっと失礼なことを言うてしまうかもしれない」と思ってしまい」

19. 恐れ (3)

「具体的な詩は、こわくて書けなかった」

20. 怒り (1)

「最悪です」

- 21. 嫉妬 (0)
- 22. 後悔 (0)
- 23. 憎い (0)
- 24. 屈辱 (0)
- 25. 空しい (0)
- 26. 寂しい (0)
- 27. 嫌悪 (0)
- 28. 悲しい (0)

Ⅲ 感情体験以外の体験 (88)

29. 詩作体験 (41)

「久しぶりに頭をひねって詩というものを書きました」「詩を書きました」「日頃おもっていることを書いてみました」「自分自身 自己開示できず、表面的に詩をつくりました」「次々と消しゴムを使わずに文が書けた」

30. エクササイズ体験全般 (22)

「エネルギーをたくさん使ったような気がする」「様々な思いがかけめぐった」「自分に気づくことを楽しめる者として参加させていただきました」「他の人の詩を一言一言かみしめながら真剣にきこうとした」

31. 新しい体験 (11)

「今までのエクササイズで「詩に自分をあらわす」ことはなかった」「初めてのエクササイズを体験しました」「自分の生き方を他の何かとむすびつけ図式化して意識することもない」

32. 戸惑い体験 (7)

「こんな大事な（「生きる」）話を初対面で聞かせてもらっていいのかな、と思いました」「同じグループに詩を読めない人がいました」「いきなり集まった5人に、自分の詩を読むのは少し抵抗があった」

33. 感涙体験（7）

「自然と涙がでてきました」「自分の詩の朗読。こらえていたものが、こらえられなくなり涙があふれた」「涙を流されました。自分自身に向き合った感動と、それをみんなに受け入れてもらえる感動」

Ⅳ 評価（25）

34. プラスの評価（21）

「これからの生き方について自分のことを確かめる時間になった」「真実を訴える 真実をききだすすばらしい手立てなのだった」「新たな面でのとらえた方に、目が開かれた」「先生のやさしい語り口もいいです」

35. マイナスの評価（4）

「自分の心の中をはき出したままで人の話をきいたので、混乱しそうになりました」「生きるというテーマは、大きすぎて、自分の中で整理がつかなかった」

Ⅴ 問いかけ（25）

36. 要望提案（18）

「もう少し時間がほしい」「もう少しゆったりとした時間と空間が欲しかった」「感想をみなさんに発表してみませんか？」「他の方法についても学びたい」

37. 質問（7）

「詩のモデルを見せるってやはり、必要ですか」「自己紹介もなしに、詩で自分を表すことに意味があるのか」

Ⅵ キャリア（24）

38. 今後への決意（24）

「すてきな年輪をつくっていきたい」「他の人のために働きたい」「今書いた思いを大切にしようと思った」「「いきる」をもう一度考えなおしていきたい」

Table 1 質問紙の度数分布表

大分類	度数	%	分類 番号	小分類	度数	%	実枚数 (90 枚中)		% (90 枚中)	
I 気づき	200	41.1	1	自身の内面	59	12.1	84	42	93.3	46.7
			2	生についての思い	47	9.7		33		36.7
			3	メンバー	30	6.2		28		31.1
			4	現在の自身について	26	5.3		22		24.4
			5	過去の自身について	22	4.5		19		21.1
			6	詩作活動のもつ意味	9	1.8		7		7.8
			7	家族への思い	7	1.4		5		5.6
II 感情体験	125	25.7	8	充実	25	5.1	63	22	70.0	24.4
			9	喜び	22	4.5		19		21.1
			10	満足	15	3.1		11		12.2
			11	感動	14	2.9		12		13.3
			12	苦しい	12	2.5		11		12.2
			13	恥ずかしい	8	1.6		8		8.9
			14	驚き	7	1.4		7		7.8
			15	失望	6	1.2		6		6.7
			16	不安	5	1.0		5		5.6
			17	愛しい	4	0.8		4		4.4
			18	ためらい	3	0.6		3		3.3
			19	恐れ	3	0.6		2		2.2
			20	怒り	1	0.2		1		1.1
			21	嫉妬	0	0.0		0		0.0
			22	後悔	0	0.0		0		0.0
			23	憎い	0	0.0		0		0.0
			24	屈辱	0	0.0		0		0.0
			25	空しい	0	0.0		0		0.0
			26	寂しい	0	0.0		0		0.0
			27	嫌悪	0	0.0		0		0.0
			28	悲しい	0	0.0		0		0.0
III 感情体験 以外の体験	88	18.1	29	詩作体験	41	8.4	56	32	62.2	35.6
			30	エクササイズ体験全般	22	4.5		19		21.1
			31	新しい体験	11	2.3		10		11.1
			32	戸惑い体験	7	1.4		6		6.7
			33	感涙体験	7	1.4		5		5.6
IV 評価	25	5.1	34	プラスの評価	21	4.3	24	20	26.7	22.2
			35	マイナスの評価	4	0.8		4		4.4
V 問いかけ	25	5.1	36	要望提案	18	3.7	19	13	21.1	14.4
			37	質問	7	1.4		6		6.7
VI キャリア	24	4.9	38	今後への決意	24	4.9	17	17	18.9	18.9
計	487	100.0		計	487	100.0				